



※写真はイメージです。

## だしの素を肉にからめて、さっぱりと 巻き巻き焼肉と簡単ナムル

### 材 料 (4人分)

牛肉(焼肉用).....	300~400g	
サンチュ・レタス.....	適量	
青じそ.....	10~12枚	
<ナムルA>	豆もやし.....	200g
	ごま油.....	大さじ1
	だしの素.....	小さじ1/2
	塩・こしょう.....	少々
<ナムルB>	ほうれん草.....	200g
	ごま油.....	大さじ1
	だしの素.....	小さじ1
	すりごま.....	小さじ1
<ナムルC>	しょうゆ.....	小さじ1/2
	大根.....	150g
	だしの素.....	小さじ1/2
	酢.....	小さじ2
	砂糖.....	小さじ2
一味唐辛子.....	少々	
シマヤだしの素粉末.....	10g	
レモン(くし切り).....	1/2個	
コチュジャン.....	適量	
白菜キムチ.....	適量	

### 作り方

1. <ナムルA> もやしは水からゆでて、調味料であえる。
2. <ナムルB> ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切り、調味料であえる。
3. <ナムルC> 大根は長さ4~5cmのせん切りにし、塩をふってもんでしんなりしたら水気を絞って、調味料であえる。
4. サンチュ、レタス、青じそを食べやすく用意し、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
5. 4とナムルを器に盛り付け、だしの素を小皿にのせ、コチュジャン、レモンも添える。
6. 肉を焼いて、だしの素を軽くからめて葉にのせ、巻いて食べる。お好みの薬味、ナムルも一緒に巻いて楽しむ。